

KONSELING SEBAYA DALAM ISLAM UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN KONSELING SEBAYA DENGAN MIND SKILLS

Muhammad Husni¹

¹Institut Agama Islam Al-Qolam, Gondanglegi, Malang
Email : husninanang73@gmail.com

Abtsract

Counseling is one of the counseling services, which serves to help the counselee gain understanding and clarify his views, to be used throughout his life, so he can make choices that are desirable and useful. Peer counseling skills, can occur when counselors are able to use counseling techniques and communication as well as mind-managing skills, called mind skills, which can be trained with experiential learning. This paper attempts to provide arguments and theoretical foundations about; the importance of peer counseling and counseling in Isalam, in enhancing peer counseling skills with mind skills in each counseling, since empirical studies have found that there are some counselors who can not provide comprehensive counseling services. Counselors in the field tend to be trapped with their own thoughts, so often overwhelmed by negative self-talk, and more play the role of a more experienced man, and then move his experience to the counselee

Keywords : *Koseling sebaya, Islam Mind Skills*

Pendahuluan

Bimbingan dan Konseling Islam merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individuatau kelompok masyarakat dengan dirinya dan masyarakat. Landasan (pondasi atau dasar pijakan utama) Bimbingan dan Konseling Islam adalah Al-qur'an dan Al-hadits, sebab keduanya merupakan sumber segala sumber pedoman kehidupan umat Islam. Bimbingan dan Konseling Islam juga merupakan bagian tujuan dakwah Islam. Karena dakwah yang terarah adalah memberikan Bimbingan kepada umat Islam untuk betul-

betul mencapai dan melaksanakan keseimbangan hidup di dunia dan akhirat. Proses Bimbingan dan Konseling dapat dilakukan melalui berbagai cara, tidak hanya melalui tatap muka, tetapi juga bisa dilakukan melalui media komunikasi, seperti Radio, Televisi, Film dan juga media komunikasi lainnya. Keberhasilan aktivitas konseling ditentukan oleh komunikasi yang efektif antara konselor dan klien. Dalam hal ini konselor dituntut untuk mampu berkomunikasi secara efektif untuk menunjang pelaksanaan proses konseling.

Adapun keterampilan komunikasi Konseling yang dimaksud yaitu meliputi: pembukaan, penerimaan, pengulangan pernyataan membantu para siswamenyadari kekuatan-kekuatan mereka sendiri, menemukan hal-hal yang merintang penggunaan kekuatan-kekuatan itu, dan memperjelas tujuan yang mereka inginkan (Corey, 2009).

Sebagai sebuah keterampilan (*counseling as the art*), pelaksanaan konseling sangat tergantung pada kompetensikonselorpelaksananya. Konselor diharapkan dapat memberikan layanan konseling yang memandirikan konseli dalam menjalani kehidupannya melalui pengambilan keputusan dalam hal belajar, pribadi, sosial dan karier. Selain itu, konselor senantiasa dituntut untuk memiliki motif naltruistik, selalu bersikap empatik, menghormati keragaman, serta mengedepankan kemaslahatan pengguna layanannya (ABKIN, 2007). Dengan kata lain, konselor harus menjadi seorang *reflective practitioner*, yang dalam setiap tindak layanan konselingnya senantiasa melakukan refleksi dan berpikir sebelum bertindak tujuan untuk memfungsikan seoptimal mungkin nilai-nilai keagamaan dalam kebulatan pribadi atau tatanan masyarakat sehingga dapat memberikan manfaat bagi mendengarkan, mengamati, menanggapi, klarifikasi, pemantulan perasaan, pemantulan makna, pemusatan, penstrukturan, pengarahan, penguatan, nasehat, penolakan, ringkasan, konfrontasi, penghentian, dan mempengaruhi tindakan untuk kepentingan konseli mengecek kembali tindakan yang sudah dilakukan, serta melakukan perbaikan terhadap tindakan yang kurang sesuai secara berkelanjutan.

Melihat peran dan kompetensi yang seharusnya dimiliki oleh konselor dalam rangka pemberian layanan konseling, idealnya layanan konseling di sekolah benar-benar berjalan seperti yang diharapkan yaitu layanan konseling yang berkualitas, dalam artian pelibatan diri konselor dimana karakteristik kepribadian konselor menjadi faktor yang mempengaruhi jalannya konseling, penggunaan keterampilan komunikasi yang baik dan teknik-teknik konseling yang ada, serta tercapainya tujuan untuk membantu konseli memenuhi kebutuhan untuk hidup yang berarti. Harapan ideal seperti yang dinyatakan di atas ternyata bertolak belakang dengan kenyataan sesungguhnya di sekolah

(Setiyowati, 2011). yang melakukan penelitian evaluatif terhadap tindak konseling konselor di Kota Malang menunjukkan bahwa sebagian besar layanan konseling.

Konseling merupakan salah satu layanan utama dalam bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan ini merupakan bagian dari layanan responsif, yaitu layanan pemberian bantuan yang bersifat segera kepada siswa yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang mendesak, sehinggabila dibiarkan berlarut-larut akan berpotensi untuk menimbulkan gangguan lebih lanjut. Layanan ini berfungsi untuk membantu siswa mendapatkan pengertian dan memperjelas pandangannya untuk digunakan sepanjang hidup sehingga iadapat menentukan pilihan yang berguna sesuai kondisi esensial khusus sekitarnya (McLeod, 2003). Dalam kalimat lain, konseling bertujuan untuk dampak dari pembelajaran konseling yang tidak maksimal di pendidikan prajabatan (S1). Untuk dapat memberikan konseling yang profesional, setidaknya konselor harus menguasai keterampilan teknis konseling dilengkapi dengan unjuk ciri kepribadian yang empatikyang didasari oleh motif-motif altruistik. Sementara itu, pembelajaran konseling di tingkat S1 hanya berfokus pada penguasaan teknik-teknik konseling tanpa diikuti dengan upaya membentuk kemampuan internalnya. Dengan pembelajaran yang demikian, teknik-teknik konseling mungkin akan dapat dikuasai oleh mahasiswa, namun ia tidak akan dapat menjalankan konseling yang terapeutik saat berhadapan dengan konseli sebenarnya di lapangan. Dalam bahasa lain, pembelajaran hanya akan membentuk “tukang” konseling dan bukan profesional dalam layanan konseling.

Salah satu kemampuan internal yang harus dibentuk agar calon konselor dapat menjalankan konseling dengan profesional adalah kompetensi mengelola pikiran atau lebih dikenal dengan *minds kills*. *Minds kills* terdiri atas enam komponen, yaitu: menciptakan peraturan yang membantu, menciptakan persepsi yang membantu, menciptakan wicara diri yang membantu, menciptakan citra visual yang membantu, menciptakan penjelasan yang membantu, dan menciptakan pengharapan yang membantu. Penguasaan *minds killyang* baik akan membuat mahasiswa mampu mengelola proses konseling dan menjalankan teknik-teknik yang sudah dikuasainya dengan baik sehingga akan bermuara pada keberhasilan konseling yang dilakukan demitercapainya kemaslahatan konseli (Sutanto, 2008).

Namun sayangnya, kebutuhan akan penguasaan *minds kills* yang demikian besar tidak diimbangi dengan proses pembelajaran yang memadai di pendidikan prajabatan konselor. Temuan Hidayah (2009) menjelaskan bahwa

pendidikan prajabatan konselor belum sampai pada pengembangan *minds kills*, tetapi baru sampai pada area transfer pengetahuan. Lebih-lebih lagi, dalam kurikulum di semua lembaga pendidik calon konselor masih belum terdapat mata kuliah khusus untuk membahas dan melatih *minds kills*. Hal ini dimungkinkan karena terdapat asumsi bahwa keterampilan-keterampilan internal, seperti *minds kills* dan empati, akan berkembang secara otomatis sebagai *nurturant effect* dari penguasaan teknik-teknik konseling.

Kenyataannya, asumsi tersebut tidak terbukti. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang menjumpai bahwa penguasaan para mahasiswa terhadap teknik dan prosedur konseling sudah baik, namun ketika mereka dihadapkan pada konseling sesungguhnya, mereka masih merasa was-was dan takut dalam melakukan kesalahan, ingin segera mengakhiri konseling, yang akhirnya berakibat pada kacanya proses konseling yang dilakukan (Hidayah, 2012). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keterampilan konseling mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan prajabatan berkorelasi dengan keterampilan konselor yang sudah berpraktek di lapangan. Karenanya, diperlukan upaya yang sistematis dan ilmiah untuk secepat mungkin membenahi pembelajaran konseling pada pendidikan prajabatan konselor agar di kemudian hari pendidikan tersebut menghasilkan konselor-konselor yang terampil dan profesional, khususnya dalam memberikan layanan konseling.

***Mind Skills* dalam Bimbingan dan Konseling Islam**

Bimbingan dan Konseling Islam merupakan proses aktivitas pemberian bantuan terhadap seseorang agar mampu hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga diharapkan dapat bahagia hidup di dunia dan akhirat. Sedangkan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat (Musnamar, 1992). Menurut menurut Faqih (2004), Bimbingan dan Konseling Islam merupakan aktivitas pemberian bantuan kepada seseorang agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah agar bahagia hidup di dunia dan akhirat. Pentingnya *mind skills* dalam konseling konselor yang efektif adalah konselor yang mampu menggunakan keterampilan konseling secara komprehensif, sehingga dapat menyertai konselinya dalam keseluruhan proses konseling. Keterampilan menyertai konseli dapat terjadi ketika konselor mampu menggunakan tidak saja teknik-teknik dan komunikasi konseling, tapi juga keterampilan mengelola pikiran yang disebut *mind skills*. *Mind skills* dapat

dimaknai sebagai suatu keterampilan konselor dalam mengelola proses yang terjadi dalam pikiran, meliputi mendefinisikan proses yang terjadi dalam kognisi, memaknai, merefleksi, dan merevisi proses berpikir tersebut sehingga bermuara pada seleksi komponen berpikir yang terarah. Dengan keterampilan tersebut, seorang konselor dapat meninjau kembali tindakan-tindakan yang telah dilakukan dalam konseling dan melakukan refleksi tertentu pada tindakan berikutnya secara berkelanjutan sehingga konseling yang dilakukan dapat berlangsung secara tepat dan efektif (Jones, 2005).

Menurut Jones, *mind skills* merupakan keterampilan yang harus dikembangkan oleh konselor agar ia dapat menjalankan proses konseling dengan lebih efektif. Keterampilan ini dapat berkembang dengan baik jika konselor mampu memanfaatkan potensi-potensi pikiran yang ia miliki. Dengan mengelola potensi pikiran yang dimiliki, konselor dapat mengontrol cara berkomunikasi dan cara berperilaku dalam konseling, sehingga bermuara pada konseling yang memperhatikan kemaslahatan konseli (Jones, 2003).

Terdapat beberapa keuntungan yang akan diperoleh ketika konselor mampu mengelola *mind skill*nya dengan baik, di antaranya adalah: (1) Konselor dapat menyadari dan memahami bahwa ia memiliki kemampuan untuk berpikir dengan kesadaran super (*super-conscious thinking*) yang dapat dikembangkannya menjadi lebih baik. (2) Konselor dapat bertindak dengan lebih efektif jika ia mampu melihat proses mental yang terjadi dalam setiap pilihan tindakan yang diambilnya dalam konseling, sehingga ia memiliki kesempatan untuk menyadari, mengukur, dan mengontrol keterampilan berpikir (*mind skills*) yang dimilikinya. (3) Konselor dapat melatih keterampilan berpikir (*mind skills*) yang dimilikinya sebaik ia melatih keterampilan komunikasi atau penguasaan teori dan teknik konseling, sehingga pada akhirnya ia dapat mengembangkan keterampilan konseling yang dimilikinya dengan lebih tepat dan efektif.

Jones (2003) mendeskripsikan bahwa terdapat enam komponen *mind skills* yang seharusnya dimiliki oleh konselor agar ia dapat menjalankan konseling dengan baik, yaitu: menciptakan peraturan yang membantu, menciptakan persepsi yang membantu, menciptakan wicara diri yang membantu, menciptakan citra visual yang membantu, menciptakan penjelasan yang membantu, dan menciptakan pengharapan yang membantu.

Menciptakan Peraturan yang Membantu. Peraturan diartikan sebagai sesuatu yang boleh dan tidak boleh dilakukan oleh seseorang. Setiap konselor memiliki peraturan-peraturan tertentu dalam dirinya yang pada akhirnya akan menjadi ukuran dasar bagaimana ia bisa menjalani kehidupan dan

pekerjaannya. Dalam menyelenggarakan layanan konseling, konselor perlu untuk menciptakan peraturan yang membantu sehubungan dengan siapa dirinya, siapa konseli yang dilayaninya, dan bagaimana sifat hubungan konseling yang sedang dibangunnya. Menciptakan peraturan yang membantu berarti konselor perlu membuat peraturan yang realistis dan preferensial, bukan yang bersifat absolut dan tidak realistis. Peraturan yang membantu akan membuat konselor dapat menempatkan diri sesuai dengan porsinya, tidak memaksakan diri ketika melakukan konseling, yang bermuara pada tercapainya tujuan konseling.

Menciptakan Persepsi yang Membantu. Persepsi diartikan sebagai tingkat akurasi atau ketepatan konselor dalam menyadari dan menilai dirinya sendiri, orang lain dan situasi. Menciptakan persepsi yang membantu diarahkan pada persepsi positif terhadap diri sendiri sebagai profesional penyelenggara layanan konseling, terhadap konseli yang dilayani, maupun terhadap proses konseling yang dijalankannya. Dengan memanfaatkan keterampilan menciptakan persepsi yang membantu, konselor akan melihat permasalahan dari banyak sudut pandang, sehingga akan mengarahkannya pada kesimpulan, sikap dan tindakan yang positif.

Menciptakan Wicara Diri yang Membantu Percakapan yang terjadi dalam konseling setidaknya terdiri dari tiga hal, yaitu percakapan umum antara konselor dan konseli, percakapan dalam diri konseli, dan percakapan dalam diri konselor. Wicara diri dalam hal ini difokuskan pada teknik, bagaimana konselor memberikan instruksi kepada dirinya (*self-talk*) secara positif, mengenai apa yang harus dipikirkannya pada awal, proses, dan akhir layanan konseling. Fungsi wicara diri secara khusus adalah untuk memfokuskan pikiran konselor sehingga mampu menangkap apa yang dikatakan oleh konseli dengan tepat, mampu merespons dengan tepat, tidak bermain dengan angan-angannya sendiri ketika melakukan konseling, sehingga konseling bisa berjalan dengan fokus dan terarah.

Menciptakan Citra Visual yang Membantu. Ketika mengalami perasaan yang bersifat signifikan, seseorang biasanya menggambarkan apa yang ia rasakan dalam pikiran. Begitu pula, apa yang diceritakan oleh orang lain juga direspons dengan menggambarkannya dalam kepala menggunakan gambar-gambar tertentu. Semakin baik seseorang terlibat dalam apa yang diceritakan oleh orang lain, maka semakin baik pula ia menggambarkan hal tersebut di kepala. Konselor hendaknya menggambarkan secara visual di dalam kepala apa yang diceritakan oleh konselinya sehingga ia mampu membaca dengan tepat bagaimana alur pikir konseli yang sedang dihadapinya. Dimensi lain

yang harus dilakukan oleh konselor adalah menghilangkan gambaran negatif yang tidak perlu sehingga tidak mengganggu jalannya konseling.

Menciptakan Penjelasan yang Membantu. Penjelasan adalah alasan-alasan yang diberikan oleh individu kepada diri mereka sendiri untuk segala sesuatu yang terjadi. Penjelasan akan berpengaruh pada perasaan, reaksi fisik, dan tindakan individu. Konselor harus dapat menciptakan penjelasan yang membantu. Penjelasan dalam hal ini adalah penjelasan mengenai permasalahan yang dihadapinya dan yang dibawa oleh konselinya. Dengan menciptakan penjelasan atas penyebab permasalahan, konselor diharapkan dapat mendiagnosa permasalahan konseli dengan tepat. Hal ini akan membuat konselor mampu membantu konseli menemukan penyelesaian masalah yang tepat serta mencapai tujuan konseling sebagaimana yang diharapkan.

Menciptakan Pengharapan yang Membantu Pengharapan seseorang akan mempengaruhi perasaannya, perasaan orang lain, reaksi fisik, pendapat, serta kemampuannya berkomunikasi dengan orang lain. Dalam konseling, menciptakan pengharapan yang membantu berarti bahwa konselor menciptakan pengharapan-pengharapan yang realistis tentang tingkat kemampuannya sendiri untuk mengatasi situasi dan orang-orang sulit.

Melatih Pengelolaan Mind Skill dengan Experiential Learning. Untuk mengajarkan keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan dalam konseling, baik keterampilan eksternal maupun internal termasuk *mind skills*, mahasiswa harus mempelainya dengan mengalami langsung. Mengalami langsung akan membuat mahasiswa tidak hanya memahaminya secara kognitif, namun juga mempraktikkannya dalam setting nyata. Metode pembelajaran dengan mengalami langsung dikenal dengan *experiential learning* (EL). EL menunjukkan suatu siklus model belajar yang terdiri dari empat tahap: (1) pengalaman konkrit, (2) observasi reflektif, (3) konseptualisasi abstrak, dan (4) eksperimentasi aktif (Kolb, 1984).

Siklus ini menunjukkan bagaimana pengalaman diwujudkan melalui refleksi ke dalam konsep-konsep, yang pada gilirannya digunakan sebagai panduan untuk eksperimentasi aktif. Tahap pertama, pengalaman konkrit merupakan tahap di mana pebelajar mengalami secara aktif suatu aktivitas seperti suatu sesi laboratorium atau kerja lapangan. Tahap kedua, observasi reflektif, adalah ketika pebelajar dengan sadar merefleksi kembali pengalaman tersebut. Tahap ketiga, konseptualisasi abstrak, adalah di mana pebelajar mencoba untuk mengkonseptualisasikan suatu model dari hasil merefleksi di tahap sebelumnya. Tahap yang keempat, eksperimentasi aktif, adalah di mana pebelajar mencoba untuk mengeksperimenkan model yang diperoleh di tahap

ketiga untuk memperoleh pengalaman yang akan datang.

Merupakan suatu proses transformasi pengalaman yang terus menerus. Hal utama dalam proses belajar adalah aktivitas atau melakukan (*learning by doing*). Dalam proses *experiential learning*, individu bersifat aktif sebagai partisipan, bukan penonton; memerlukan keterlibatan dan tanggung jawab; aktivitas belajarnya nyata dan bermakna dalam konteks konsekuensi alamiah bagi pembelajarnya.

Terdapat sejumlah bukti penelitian yang menunjukkan bahwa EL sangat tepat digunakan untuk melatih keterampilan-keterampilan dalam konseling. Penelitian yang dilakukan oleh Muslihati menyimpulkan bahwa EL merupakan metode yang tepat untuk menanamkan kesadaran multibudaya dalam konseling (Muslihati, 2011). Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh Simon menjelaskan bahwa kemampuan *coping self-talk* mahasiswa semakin meningkat jika dilatihkan dengan EL (Simon, 2011). Hidayah juga mengungkapkan hal yang sama, yaitu EL sangat tepat untuk mengembangkan *mind competence* calon konselor (Hidayah, 2009).

Dengan demikian, internalisasi *mind skills* sebagai salah satu keterampilan dasar dalam konseling hanya akan terjadi jika mahasiswa mengalaminya secara langsung apa yang akan diinternalisasi. *Mind skills* sebagai salah satu jenis keterampilan konseling, yang akan bermuara pada terbentuknya *reflective* dan *safe practitioner* akan dapat diinternalisasikan pada mahasiswa dengan membentuk mereka menjadi pribadi yang reflektif sejak dini (ABKIN, 2007). Model EL menyediakan proses belajar dengan mengalami langsung, sehingga tepat jika digunakan sebagai strategi internalisasi *mind skills*.

Pada dasarnya konseling sebaya merupakan suatu cara bagaimana memperhatikan dan membantu orang lain serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, mendefinisikan konseling sebaya sebagai suatu ragam tingkah laku membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh individu non professional yang berusaha membantu orang lain, konseling sebaya mencakup hubungan membantu yang dilakukan secara individual (*one to one helping relationship*), kepemimpinan kelompok, kepemimpinan diskusi, pemberian pertimbangan, tutorial, dan semua aktivitas interpersonal manusia untuk membantu atau menolong. Definisi lain menekankan konseling sebaya sebagai suatu metode, seperti dikemukakan "*peer counseling is the use problem solving skills and active listening, to support people who are our peers*".

Meskipun demikian, mengakui bahwa keberadaan konseling sebaya merupakan kombinasi dari dua aspek yaitu teknik dan pendekatan. Berbeda

dengan, membedakan antara konseling sebaya dengan dukungan sebaya (*peer support*). *Peer support* lebih bersifat umum (bantuan informal; saran umum dan nasehat diberikan oleh dan untuk teman sebaya); sementara *peer counseling* merupakan suatu metode yang terstruktur.

Membangun Konseling Sebaya

Konseling sebaya merupakan suatu bentuk pendidikan psikologis yang disengaja dan sistematis. Konseling sebaya memungkinkan seseorang untuk memiliki keterampilan-keterampilan guna mengimplementasikan pengalaman kemandirian dan kemampuan mengontrol diri yang sangat bermakna bagi seseorang. Secara khusus konseling sebaya tidak memfokuskan pada evaluasi isi, namun lebih memfokuskan pada proses berfikir, proses-proses perasaan dan proses pengambilan keputusan. Dengan cara yang demikian, konseling sebaya memberikan kontribusi pada dimilikinya pengalaman yang kuat yang dibutuhkan oleh setiap orang yaitu *respect* (Corey, 2009).

Istilah “konselor” sebaya kadang menimbulkan kekhawatiran bagi sementara orang karena khawatir berkonotasi dengan konselor profesional. Oleh karena itu beberapa orang menyebut “konselor sebaya” dengan sebutan “fasilitator”, atau “konselor yunior”. Terlepas dari berbagai sebutan yang digunakan, yang lebih penting sebenarnya adalah bagaimana seseorang berhubungan satu sama lain, dan dengan cara bagaimana hubungan-hubungan itu dapat digunakan untuk meningkatkan perkembangan mereka.

Terdapat delapan area dasar yang memiliki sumbangan penting terhadap perlunya dikembangkan konseling sebaya (1) Hanya sebagian kecil masyarakat yang memanfaatkan dan bersedia berkonsultasi langsung dengan konselor. Masyarakat lebih sering menjadikan teman-teman mereka sebagai sumber yang diharapkan dapat membantu pemecahan masalah yang mereka hadapi. (2) Berbagai keterampilan yang terkait dengan pemberian bantuan yang efektif dapat dipelajari oleh orang awam sekalipun. Pelatihan konseling sebaya itu sendiri juga dapat merupakan suatu bentuk *treatment* bagi para konselor sebaya dalam membantu perkembangan psikologis mereka. (3) Teman memungkinkan untuk saling bantu satu sama lain dengan cara yang unik. Persahabatan ditandai dengan kesediaan untuk dapat saling bantu (dapat menjadi penolong) satu sama lain. (4) Dasar keempat penggunaan teman sebaya untuk membantu orang lain muncul dari penekanan pada usaha preventif. Program prevensi memiliki dua level tujuan yaitu: 1) kebutuhan untuk memperkuat seseorang dalam menghadapi pengaruh-pengaruh yang membahayakan, dan 2) pada saat yang sama mengurangi insiden faktor-faktor

destruktif secara psikologis yang terjadi dalam lingkungan. (2) Setiap orang perlu memiliki kompetensi (menjadi kuat), perlu kecerdasan (bukan akademik, tetapi memahami suasana), pengambilan peran tanggung jawab (menjadi terhormat) dan harga diri (menjadi bermakna dan dapat dipahami). (3) Secara umum, penelitian-penelitian yang dilakukan tentang pengaruh tutor sebaya menunjukkan bahwa penggunaan teman sebaya dapat memperbaiki harga diri seseorang. (4) Peningkatan kemampuan untuk dapat membantu diri sendiri (*self-help*) atau kelompok yang saling membantu juga merupakan dasar bagi perlunya konseling sebaya. (5) Landasan terakhir dari konseling sebaya didasarkan pada suplai dan biaya kerja manusia. Berbagai problem yang dialami masyarakat perlu disikapi dengan membentuk layanan yang dapat saling bantu di antara masyarakat itu sendiri (Mufidah, 2008). Konseling sebaya secara kuat menempatkan keterampilan-keterampilan komunikasi untuk memfasilitasi eksplorasi diri dan pembuatan keputusan. Konselor sebaya bukanlah konselor profesional atau ahli terapi. Konselor sebaya adalah seseorang yang memberikan bantuan kepada siswa lain di bawah bimbingan konselor ahli. Dalam konseling sebaya, peran dan kehadiran konselor ahli tetap diperlukan.

Konseling sebaya dibangun melalui langkah-langkah sebagai berikut: (1) Pemilihan calon konselor sebaya. Meskipun keterampilan pemberian bantuan dapat dikuasai oleh siapa saja, faktor kesukrelaan dan faktor kepribadian pemberi bantuan (konselor sebaya) ternyata sangat menentukan keberhasilan pemberian bantuan. Oleh karena itu perlu dilakukan pemilihan calon konselor sebaya. Pemilihan didasarkan pada karakteristik-karakteristik hangat, memiliki minat untuk membantu, dapat diterima orang lain, toleran terhadap perbedaan sistem nilai, energik, secara sekarela bersedia membantu orang lain, memiliki emosi yang stabil, serta mampu menjaga rahasia. (2) Pelatihan calon konselor sebaya. Tujuan utama pelatihan konselor sebaya adalah untuk meningkatkan jumlah masyarakat yang memiliki dan mampu menggunakan keterampilan-keterampilan pemberian bantuan. Pelatihan ini tidak dimaksudkan untuk menghasilkan personal yang menggantikan fungsi dan peran konselor. Calon konselor sebaya dibekali kemampuan untuk membangun komunikasi interpersonal secara baik. Sikap dan keterampilan dasar konseling yang meliputi kemampuan berempati, kemampuan melakukan attending, keterampilan bertanya, keterampilan merangkum pembicaraan, asertifitas, *genuineness*, konfrontasi dan keterampilan pemecahan masalah, merupakan kemampuan-kemampuan yang dibekalkan dalam pelatihan konseling sebaya.

Pelaksanaan dan pengorganisasian konseling sebaya. Dalam praktiknya, interaksi konseling sebaya lebih banyak bersifat spontan dan informal. Spontan dalam arti interaksi tersebut dapat terjadi kapan saja dan dimana saja, tidak perlu menunda. Meskipun demikian prinsip-prinsip kerahasiaan tetap ditegakkan.

Teori Kontrol Sosial

Teori kontrol sosial memfokuskan diri pada teknik-teknik dan strategi-strategi yang mengatur tingkah laku manusia dan membawanya kepada penyesuaian atau ketaatan kepada aturan-aturan masyarakat. Teori kontrol sosial Travis Hirschi adalah salah satu teori kontrol sosial yang paling handal dan sangat populer yang dikemukakan pada tahun 1969. Hirschi, dengan keahlian merevisi teori-teori sebelumnya tentang kontrol sosial, telah memberikan suatu gambaran jelas mengenai konsep *social bond*. Hirschi sependapat dengan Durkheim dan yakin bahwa tingkah laku seseorang mencerminkan berbagai ragam pandangan tentang kesusilaan/ morality, dan seseorang bebas untuk melakukan kejahatan atau penyimpangan tingkah lakunya. Selain menggunakan teknik netralisasi untuk menjelaskan tingkah laku tersebut diakibatkan oleh tidak adanya keterikatan atau kurangnya keterikatan (moral) pelaku terhadap masyarakat (Tindall, 1985).

Ide utama di belakang teori kontrol sosial Travis Hirschi adalah bahwa penyimpangan merupakan hasil dari kekosongan kontrol atau pengendalian sosial. Teori ini dibangun atas dasar pandangan bahwa setiap manusia cenderung untuk tidak patuh pada hukum atau memiliki dorongan untuk melakukan pelanggaran hukum. Oleh sebab itu, para ahli teori kontrol menilai perilaku menyimpang adalah konsekuensi logis dari kegagalan seseorang untuk menaati hukum. Hirschi mengajukan beberapa proposisi teoritisnya, yaitu: (1) Bahwa berbagai bentuk pengingkaran terhadap aturan-aturan sosial adalah akibat dari kegagalan mensosialisasi individu untuk bertindak konform terhadap aturan atau tata tertib yang ada. (2) Penyimpangan dan bahkan kriminalitas, merupakan bukti kegagalan kelompok sosial konvensional untuk mengikat individu agar tetap konform, seperti: keluarga, sekolah atau institusi pendidikan dan kelompok dominan lainnya. (3) Setiap individu seharusnya belajar untuk konform dan tidak melakukan tindakan menyimpang atau kriminal. (4) Kontrol internal lebih berpengaruh dari pada kontrol eksternal (Santoso, 2013).

Teori kontrol sosial berangkat dari asumsi atau anggapan bahwa individu di masyarakat mempunyai kecenderungan yang sama

kemungkinannya, menjadi “baik” atau “jahat”. Baik jahatnya seseorang sepenuhnya tergantung pada masyarakatnya. Ia menjadi baik kalau masyarakat membuatnya baik.

Dalam *Causes of Delinquency* menampilkan teori ikatan sosial yang pada dasarnya menyatakan bahwa delikueni terjadi ketika ikatan seseorang dengan masyarakat melemah atau putus, dengan demikian mengurangi resiko personal dalam konformitas. Individu mempertahankan konformitas karena khawatir pelanggaran akan merusak hubungan mereka (menyebabkan mereka “kehilangan muka”) dengan keluarga, teman, tetangga, pekerjaan, sekolah, dan lain sebagainya. Intinya, individual menyesuaikan diri bukan karena takut pada hukuman yang ditetapkan dalam hukum pidana, tetapi lebih karena khawatir melanggar tata kelakuan kelompok mereka dan citra personal mereka di mata kelompok. Ikatan-ikatan ini terdiri atas empat komponen: keterikatan, komitmen, keterlibatan, dan kepercayaan. *Keterikatan* menunjuk pada ikatan pada pihak lain (seperti keluarga dan teman sebaya) dan lembaga-lembaga penting (seperti masjid dan sekolah). Kaitan keterikatan (*attachment*) dengan penyimpangan adalah sejauh mana orang tersebut peka terhadap pikiran, perasaan dan kehendak orang lain sehingga ia dapat dengan bebas melakukan penyimpangan. Keterikatan yang lemah dengan orang tua dan keluarga bisa saja mengganggu perkembangan kepribadian, sedangkan buruk dengan sekolah dipandang sangat penting dalam delinkuensi.

Komitmen berhubungan dengan sejauh mana seseorang mempertahankan kepentingan dalam sistem sosial dan ekonomi. Jika individu beresiko kehilangan banyak sehubungan dengan status, pekerjaan, dan kedudukan dalam masyarakat, kecil kemungkinannya dia akan melanggar hukum. Orang dewasa, misalnya mempunyai lebih banyak komitmen semacam itu dibandingkan mereka. *Keterlibatan* berhubungan dengan keikutsertaan dalam aktivitas sosial dan rekreasional yang hanya menyisakan sangat sedikit waktu untuk membuat persoalan atau mengikat status seseorang pada kelompok-kelompok penting lain yang kehormatannya ingin dijunjung seseorang. *Kepercayaan* dalam norma-norma konvensional dan sistem nilai dan hukum berfungsi sebagai pengikat dengan masyarakat. *Teori ikatan sosial Hirschi* memadukan unsur-unsur determinisme dan kehendak bebas; pilihan individual masih termasuk faktor. Kepercayaan seseorang terhadap norma-norma yang ada menimbulkan kepatuhan terhadap norma tersebut. Kepatuhan terhadap norma tersebut tentunya akan mengurangi hasrat untuk melanggar. Pembangunan yang memanfaatkan modal sosial menunjukkan tingkat keberhasilan yang lebih baik, sehingga ia menyimpulkan bahwa modal sosial

merupakan salah satu prasyarat bagi keberhasilan suatu program pembangunan menyebutkan bahwa modal sosial tidak terletak pada individu, tetapi pada kelompok, komunitas. Lebih lanjut, Putnam menyebutkan bahwa hubungan sosial adalah cerminan dari kerjasama dan koordinasi antar warga yang didasari oleh ikatan sosial yang aktif dan bersifat resiprokal (timbal balik). Putnam juga menyebutkan bahwa kepercayaan, norma dan jaringan sosial cenderung saling memperkuat (*self reinforcing*) dan bersifat kumulatif.

Modal sosial yang bersifat mengikat (*bonding social capital*) merujuk pada hubungan antar individu yang berada dalam kelompok primer atau lingkungan ketetanggaan yang saling berdekatan. Komunitas-komunitas yang menunjukkan kohesi internal yang kuat akan lebih mudah dan lancar dalam berbagi pengetahuan.

Modal sosial yang bersifat menjembatani (*bridging social capital*) adalah hubungan yang terjalin di antara orang-orang yang berbeda, termasuk pula orang-orang dari komunitas, budaya, atau latar belakang sosial-ekonomi yang berberda. Individu-individu dalam komunitas yang mencerminkan dimensi modal sosial yang bersifat menjembatani akan mudah mengumpulkan informasi dan pengetahuan dari lingkungan luar komunitasnya dan tetap memperoleh informasi yang aktual dari luar kelompoknya

Kesimpulan

Berdasarkan kajian yang telah dibahas di atas, peningkatan keterampilan konseling merupakan sesuatu yang mutlak diperlukan, mengingat kompetensi konseling sebaya para konselor di lapangan dan para calon konselor di pendidikan prajabatan sangat jauh dari profesional. Salah satu keterampilan yang harus dikuasai adalah keterampilan mengelola *mind skills*. Konselor yang mampu mengelola *mind skills* nya dengan baik, ditunjang dengan penguasaan teori-teori dan teknik-teknik konseling sebaya, akan dapat mengarahkan proses konseling sebaya secara professional untuk mencapai kemaslahatan konseling.

Metode yang paling tepat untuk digunakan dalam melatih pengelolaan *mind skills* adalah metode *experiential learning*. EL merupakan metode yang tepat karena akan mengalami secara nyata proses mengelola *mind skills* sehingga ia tidak hanya memahami secara kognitif, namun juga dalam bentuk praktek nyata. Dengan mampu mempraktekkannya dalam performansi, yang merupakan bagian dari EL, berarti mahasiswa telah memperoleh keterampilan yang merupakan hakikat dari *mind skills*. Sejumlah bukti penelitian juga mendukung kesimpulan ini.

Berdasarkan dua kesimpulan di atas, disarankan agar *mind skills* dilatihkan secara spesifik dan terstruktur. Mengingat bahwa begitu pentingnya keterampilan mengelola *mind skills* ini, perlu diprogramkan khusus yang menjadikan keterampilan mengelola *mind skills* sebagai *instructional effect* dan bukan *nurturant effect*. Direkomendasikan pula agar metode pembelajarannya menggunakan *experiential learning*, termasuk pula untuk membelajarkan keterampilan-keterampilan internal konseling lainnya

DAFTAR PUSTAKA

- ABKIN. 2007. *Standar Kompetensi Konselor*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdiknas.
- Baharun, H., & Mundiri, A. (2011). *Metodologi Studi Islam: Percikan Pemikiran Tokoh Dalam Membumikan Agama*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Baharun, Hasan. 2015. "Penerapan Pembelajaran Active Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Di Madrasah." *Jurnal Pendidikan Pedagogik* 1 (1): 34-46.
- Carr, R.A. 1981. *Theory dan Practice of Peer Counseling*. Ottawa: Canada Employment and Immigration Commision.
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Thomson Brooks/Cole.
- Hidayah, N. 2009. *Process-Audit dalam Penyelenggaraan Pendidikan Akademik S1 Bimbingan dan Konseling*. Disertasi tidak diterbitkan. Malang: PPs UM.
- Hidayah, N. 2012. *Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Pengalaman untuk Mengembangkan Mind Competence Calon Konselor*. Laporan penelitian tidak diterbitkan. Malang: LPPM UM.
- Jones, R. N. 2003. *Introduction to Counseling Skills*. London: Sage Publications.
- Jones, R. N. 2005. *Practical Counselling and Helping Skills*. London: Sage Publications.
- Kolb, D. A. 1984. *Experiential Learning: Experiences as the Source of Learning and Development*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- McLeod, J. 2003. *An Introduction to Counseling*. New York: McGraww-Hill.

- Mulawarman. 2010. *Penerapan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Meningkatkan Harga Diri (Self-Esteem) Siswa SMA: Suatu Embedded Experimental Design*. Tesis tidak diterbitkan. Malang: PPs UM.
- Muslihati.2011. *Penerapan Pembelajaran melalui Pengalaman pada Matakuliah Konseling Multibudaya*. Disertasi tidak dipublikasikan. Malang: PPs UM.
- Santoso, Topo dan Eva Achjani Zulfa. 2013. *Kriminologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Setiyowati, A. J. 2011. *Riset Evaluatif Penyelenggaraan Layanan Konseling di SMA Se-Kota Malang*. Tesis tidak diterbitkan. Malang: PPs UM.
- Simon, I. M. 2011. *Penerapan Metode Experiential Learning untuk Meningkatkan Kemampuan Coping Self-talk bagi Calon Konselor*. Tesis tidak dipublikasikan. Malang: PPs UM.
- Sutanto, L. 2008. *Eksplorasi Motif-motif dan Mind Skill dalam Diri Konselor: Materi dalam Penajaman Keterampilan Konseling*. Malang: tidak diterbitkan.
- Tindall, J.D. and Gray, H.D. 1985. *Peer Counseling: In Depth Look At Training Peer Helpers*. Muncie: Accelerated Development Inc